

ABG-Webinar: Keep cool - Kein Stress mit dem Stress

WKSS-26001

Zielgruppe

- ✓ Personen, die durch Arbeit oder Veränderungsprozesse hohen Belastungen ausgesetzt sind und Unterstützung zur Bewältigung suchen.

Ihr Nutzen

- ✓ Sie setzen sich mit Ihrer persönlichen Stressanfälligkeit und deren Auslösern auseinander.
- ✓ Sie lernen praxisnahe und erprobte Methoden zum Stressabbau und zur Prävention kennen.
- ✓ Sie sichern Ihre langfristige Leistungsfähigkeit und Resilienz.

Inhalt

- ✓ Was ist Stress?
- ✓ Körperliche Reaktionen auf Belastungssituationen
- ✓ Eigene Stressverstärker herausfinden
- ✓ Strategien zur Verminderung von Stress
- ✓ Schnell umsetzbare Entspannungsübungen

Hinweis

- ✓ Referentin: Andrea Schmidl
- ✓ Trainerin (IHK)
- ✓ Psychologischer Berater, Personal- und BusinessCoach
- ✓ Entspannungstrainerin

Voraussetzungen

Für die Teilnahme benötigen Sie ein Gerät, Headset, Kamera und Internet. Eine ruhige Umgebung wird empfohlen.

Preisinformation

- ✓ Preis: 190,- EUR
ab dem zweiten Teilnehmer liegt der ABG-Webinarpreis bei 70,- EUR pro Teilnehmer

 **Termin**
10.12.2026

 **Ort**
Digital

 **Preis**
230,00 €

 **Dozent(en)**
Andrea Schmidl

 **Ansprechpartner**
Matthias Regnat
08461/650-1314
matthias.regnat@abg-bayern.de
Andrea Meier
08461/650-1304
andrea.meier@abg-bayern.de

Buchen